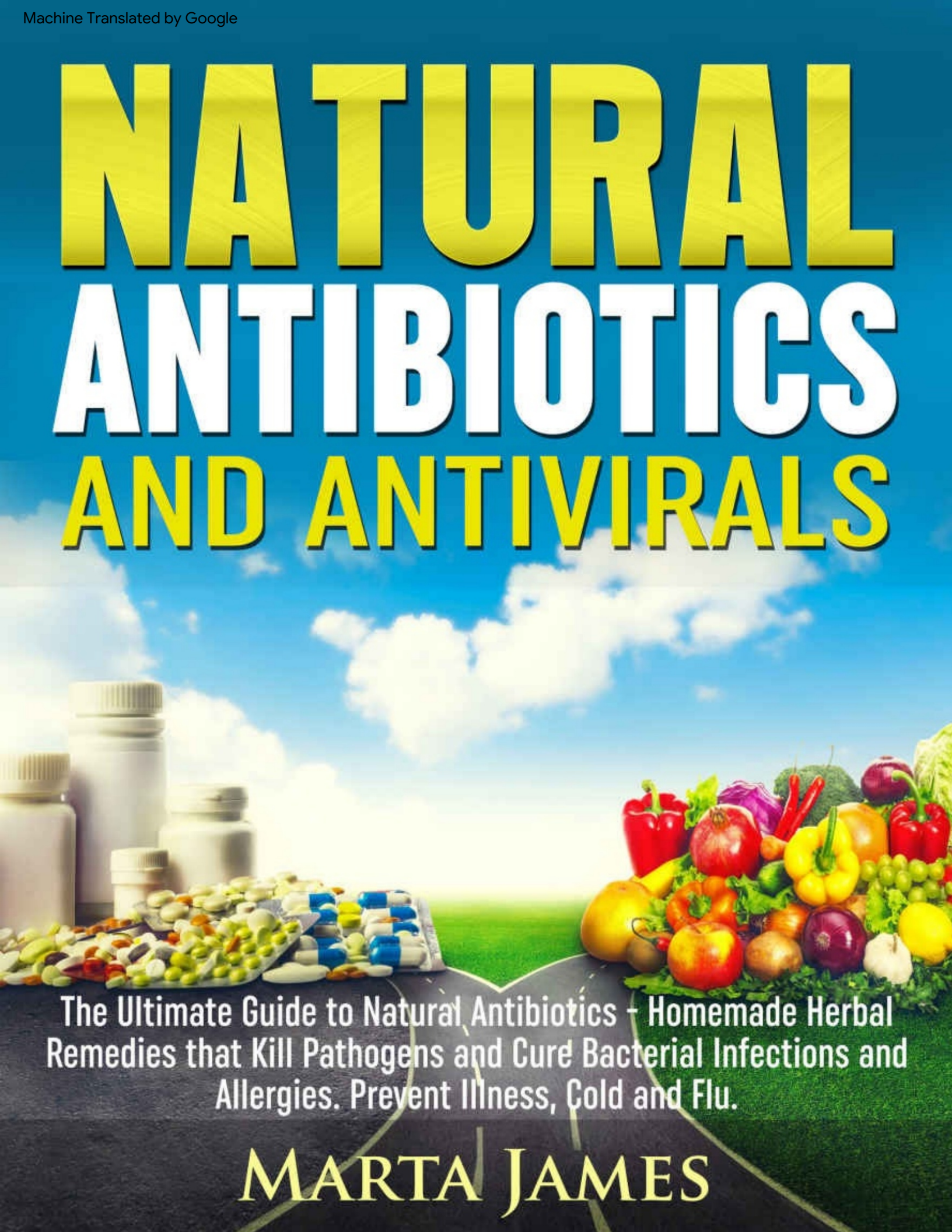
Machine Translated by Google

NATURAL ANTIBIOTICS AND ANTIVIRALS



The Ultimate Guide to Natural Antibiotics - Homemade Herbal Remedies that Kill Pathogens and Cure Bacterial Infections and Allergies. Prevent Illness, Cold and Flu.

MARTA JAMES

Machine Translated by Google

DOĞAL ANTİBİYOTİKLER VE ANTİVİRALLER

DOĞAL ANTİBİYOTİKLER İÇİN SON KILAVUZ - PATOJENLERİ ÖLDÜREN VE BAKTERİYEL ENFEKSİYONLARI VE ALERJİLERİ TEDAVİ EDEN EV YAPIMI BİTKİSEL İLAÇLAR . HASTALIĞI, SOĞUK VE GRİBİ ÖNLEYİN .

Machine Translated by Google

İçerik tablosu

Bölüm 1 - DOĞAL ANTİBİYOTİKLERE GİRİŞ VE ANTİVİRALLER

Bölüm 2 - YAYGIN VİRAL ENFEKSİYONLAR VE ONLARIN DOĞAL ÇÖZÜMLER

Bölüm 3 - YAYGIN BAKTERİYEL ENFEKSİYONLAR VE DOĞAL ANTİBİYOTİK KAYNAKLARI

Bölüm 4 - MANTAR ENFEKSİYONLARI İÇİN DOĞAL ÇÖZÜMLER

Bölüm 5 - ALERJİ TEDAVİSİ İÇİN DOĞAL ÇÖZÜMLER

Çözüm

Machine Translated by Google

Bölüm 1

DOĞAL ANTİBİYOTİKLERE GİRİŞ

VE ANTİVİRALLER

Şiddetli bir grip, mide rahatsızlığı veya migren ile uyanmak alışılmadık bir şey değildir. Bu muhtemelen zaman zaman olur. Vücuttayken virüslerden kurtulmak, küçük boyutları ve çoğalma hızları nedeniyle zordur. Tekrarlayan bir enfeksiyona sahip olmak, gününüzü ve programınızı mahveder. Bir doktora gidebilirsin, ama son ziyaretinde yazdığı ilaçlar muhtemelen pahalıydı ve durumun tekrarlayana kadar sadece bir süre işe yaradı.

Çoğu farmasötik antibiyotik ve antiviral, uyuşukluk, mide bulantısı ve kusma gibi istenmeyen yan etkiler üretir. Çoğu virüsün inatçı doğası, enfeksiyon tekrar ettikçe bireyin zaman zaman antivirüs kullanmasını gerekli kılabilir. Sürekli antivirüs ve antibiyotik kullanımı vücudun ilaçlara karşı dirençli hale gelmesine neden olabilir. Bu, virüsle baş etmenin alternatif yollarını gerektirir. Bugün özellikle huzursuz, yorgun, kas ağrısı veya ateşle uyanmış olabilirsiniz. Bir şey size inatçı viral veya bakteriyel enfeksiyon veya hastalığınızla baş etmenin alternatif yollarını araştırmanızı söylüyor ve şans eseri bu kitaba denk geliyorsunuz. Yalnız değilsin. Aynı şeyi ya da zaman zaman daha kötüsünü yaşayan milyonlarca insan var.

Otuz yaşında iki erkek çocuk annesi Cassie örneğini ele alalım. İki haftadan daha kısa bir süre önce, en büyük oğlu Mark grip oldu, kocası Tom, Mark'ı bir ilaç reçete etmesi için doktora götürdü. Üç gün sonra tüm ev grip oldu. Birkaç gün işe gitmemek zorunda kaldı, çocuklar okula gidemedi ve derslerinden çok şey kaçırdılar. Grip özellikle en küçük oğulları Harry'yi etkiledi, her zaman huzursuzdu ve ateşi düştüğü ve öksürükleri kötüleştiği için geceleri zar zor uyuyabiliyordu. Grip salgınları sırasında o

Machine Translated by Google

yorulur ve uykusuzluktan göz kapaklarının altında böcekler oluşurdu.
İşin en kötü yanı, tüm bunlardan sonra ailesinin asla gribe karşı bağışık olmayacağını bilmesiydi.

Grip sorunuyla her ay doktora gitmekten bıkan Cassie, başka bir şey denemeye karar verdi. Arkadaşından, inatçı hastalıkları bile etkili bir şekilde iyileştirmek için kullanılabilecek belirli bir bitki hakkında bir şeyler duymuştu. Daha fazla dayanamadığı zamana kadar bu konuda fazla düşünmemişti.

Bir gün pazara gittiğinde zencefil, sarımsak ve limon almış. Eve gitti, sarımsak ve zencefili küçük parçalara ayırdı ve sıcak suya koydu.
Her biri, bir kaşık balla karışımla dolu bir bardak aldı. Hemen işe yaramadı ama o gece hepsi iyi uyudu ve sabah herkes kendini daha iyi hissetti. Aile nadiren grip ilacı için doktora gitmek zorunda kalıyor. Arada bir veya herhangi biri grip belirtileri hissettiğinde şifalı ot karışımını almayı alışkanlık haline getirdiler. Bugün onlara sorsanız, keşke daha önce bilseydim diyeceklerdir.

Doğa, bize çeşitli hastalıkların tedavisinde ve önlenmesinde yararlı olduğu yıllar içinde kanıtlanmış harika maddeler sunacak kadar nazik davrandı. Bazılarının belirli enfeksiyonların tedavisinde etkili olduğu bilimsel olarak test edilmiş ve kanıtlanmıştır; İçlerinde bulunan bazı kimyasal bileşimler nedeniyle. Bitkiler yüzyıllardır dünyanın her yerinde kullanılmaktadır ve özellikle Afrika ve Asya'da geleneksel halk tıbbının önemli bir parçası olmaya devam etmiştir. çoğu hastalık için güçlü tedavi ve ilaçların uygulanma yöntemlerini değiştirme. Geleneksel olarak, otlar ezilir veya kurutulur ve su veya süte eklenirdi, bu, bazı bitkilerin losyon, kapsül veya demlenmiş yağ haline getirilmesiyle değişti.

Son zamanlarda, giderek daha fazla insan hastalıklarla baş etmenin doğal yollarını benimsiyor. Bu, bazı bitkileri yararlı olarak inceleyen, test eden ve onaylayan bilim adamları tarafından artırıldı. Bazı otlar, iyileşme sürecini hızlandıran mineraller ve besinler sağladıkları için takviye olarak kullanılır.

Bu kitap sizi hastalıkların ve rahatsızlıkların tedavisinde şifalı bitkiler ve doğal ilaçların dünyasına, yaşamınızı dönüştürecek bir yolculuğa çıkarıyor; yaygın olarak bilinen

Machine Translated by Google

geleneksel halk tıbbı. Hayatınızı geri almaya ve gençlik enerjinizi geri kazanmaya hazırsanız, bu kitap size hangi maddeye ihtiyacınız olduğu ve hayatınızı değiştirecek ilacı nasıl hazırlayacağınız konusunda bilmeniz gereken tüm önemli bilgileri hiç şüphesiz veriyor. Bu kitap harcanan zamana değecek. Şimdi başlayan bu harika yolculukta bana katılın. Kemer bağlamak; hastalığın getirdiği uykusuzluktan, yorgunluktan ve devasa tıbbi faturalardan kurtulmak için eğlenceli bir yolculuk ola

Machine Translated by Google

Bölüm 2
YAYGIN VİRAL ENFEKSİYONLAR VE DOĞAL ÇÖZÜMLER

Viral enfeksiyonlarla nasıl başa çıkılacağını anlamak için nasıl bulaştıklarını anlamak önemlidir.

Virüsler ve bakteriler birden fazla yönden benzerdir. Her ikisi de, RNA olarak da adlandırılabilen DNA adı verilen genetik materyalleri içerir. Hem bakteri hem de virüsler, bir canlı organizmadan diğerine aktarılabilen patojenler veya mikroplardır.

Virüsler vücuda girdikten sonra canlı hücrelere bağlanır çünkü kendi başlarına yaşayamazlar ve sonra çoğalmaya başlarlar. Bir virüsün canlı bir hücreye bağlanması, hücrenin ölmesine veya işlevlerinin değişmesine neden olabilir. Cilt teması, güvenli olmayan seks, kirli saçların solunması veya ağızdan bulaşabilirler. Farklı enfeksiyonlara neden olan çok sayıda virüs vardır; bilim adamları yıllar geçtikçe daha yeni virüsler keşfediyorlar. Bunu hesaba katarak, bağışıklık sisteminizin ve diğer vücut sistemlerinizin en iyi durumda olması önemlidir.

Doktorlar, 120 günden fazla süren herhangi bir hastalığı veya hastalığı kronik olarak kabul eder. Dünyada milyonlarca insan kronik hastalıklardan mustarip.

Virüsler zamanla birçok ilaca karşı direnç oluşturma eğilimi gösterirler; Bu mikroorganizmaların vücut hücrelerinden tamamen yok edilememesi durumu daha da kötüleştirir. Kapsamlı çoğaltmaları, çoğu geleneksel ilacın etkili bir şekilde çalışmasını zorlaştırır. Viral enfeksiyonlar, soğuk algınlığı gibi hafif olanlardan İnsan İmmün Yetmezlik Virüsü gibi daha şiddetli olanlara kadar değişir.

Machine Translated by Google

yaygın olarak HIV olarak bilinir. İnsanlık tarihindeki en kötü virüs vakası muhtemelen, enfekte kişinin vücut sıvılarıyla temas ederek bulaşan ve birkaç saat içinde öldüren Ebola virüsüdür.

Machine Translated by Google

2.1 Yaygın viral enfeksiyonlar ve nedenleri

Viral enfeksiyonların çoğu zamanla ortadan kalkar; ancak bu, virüsün artık vücudunuzda olmadığı anlamına gelmez. Virüsler, vücudun veya vücut sisteminin herhangi bir bölümünü etkileyerek aşağıdaki gibi enfeksiyonlara neden olur:

Soğuk algınlığı en sık görülen enfeksiyonlardan biridir. Boğaz ağrısı, ateş, öksürük ve bazen burun tıkanıklığı gibi belirtiler eşlik eder. Süresi, daha ciddi bir notta iki gün ile iki hafta arasında değişmektedir. Son derece bulaşıcıdır ve özellikle iyi havalandırılmayan bir odada bir kişiden diğerine kolayca aktarılabilir. Bir kişi yılda birkaç kez soğuk algınlığı yaşayabilir.

Derideki viral enfeksiyonlar da siğillere veya suçiçeğine yol açabilir. Kaşıntılı bir döküntü, migren ve ateş ile gelirler. Enfekte bir kişiyle cilt yoluyla bulaşır. Hafiftir ve iki haftadan fazla sürmez, ancak yetişkinlerde biraz şiddetli olabilir. Bir insan hayatında sadece bir kez suçiçeği geçirir. Farklı ilaçlarla tedavi edilmelerine rağmen kızamık ve çiçek hastalığına benzerler.

Baş ağrısı, boğaz ağrısı, ateş ve kas ağrısı , yaygın olarak grip olarak bilinen grip semptomlarına bazı örneklerdir . Bu, diğer viral enfeksiyonlardan farklı olarak ciddi ve bazen yaşamı tehdit eden komplikasyonlara neden olabilir, ancak kolayca ve ucuza tedavi edilebilir.

Virüsler, gastrointestinal sistemde bağırsak iltihabına (gastroenterit) neden olan enfeksiyona neden olabilir. Çoğunlukla yiyeceklerin hijyenik olmayan şekilde kullanılması ve tuvalete gittikten sonra veya bebeğin bezini değiştirdikten sonra ellerin yıkanmaması nedeniyle bulaşır.

Machine Translated by Google

İnsan Papilloma Virüsü (HPV), cinsel yolla bulaşan en yaygın virüslerden biridir. Genital siğillerin sebebidir . Cinsel yolla bulaşan diğer yaygın virüsler herpes ve HIV'dir.

Gribe benzer semptomları olan uçuk adı verilen başka bir enfeksiyon daha vardır . Tek fark, ağzın kenarlarında oldukça çekici olmayan yaraların görünümüdür.

Böceklerin ayrıca sarı humma ve dang humması gibi virüsleri aktardığı da bilinmektedir .

Machine Translated by Google

2.2 ORTAK DOĞAL ANTİVİRAL BİTKİLER

Kullanıldığında önemli miktarda antiviral aktiviteye sahip olduğu bilinen yüzlerce bitki vardır. Kendi bahçenizde veya yerel pazarda kolayca bulunabilirken, diğerlerini bulmak çok zor olabilir. Doğru dozajı ve kullanım koşullarını elde etmek için bitkisel ilaçlar konusunda bir uzmana danışmanız önerilir. Örneğin, hamilelik sırasında alınmaması gereken bitkiler var. Ayrıca belirtilen bitkilerin çoğunun birden fazla viral enfeksiyonu tedavi etmek için kullanıldığını fark edeceksiniz. Hatta bazıları diğer tüm zararlı patojenleri öldürecek kadar güçlüdür. Birden fazla doğal ilacı olan bir enfeksiyon bulmak da mümkündür.

Machine Translated by Google

Zeytin yaprağı nane ile birlikte çayda veya kapsül olarak kullanılabilir. En sık grip, soğuk algınlığı ve uçuk tedavisinde kullanılır.

Limon yaprağı balsamı, antiviral özellikler açısından zengin başka bir bitkidir. Topikal olarak uygulandığında mide rahatsızlığı ve cilt enfeksiyonlarının tedavisinde kullanılır. Oral uygulama için infüzyon yapabilirsiniz (sıcak su ekleyin). Hamilelik sırasında kullanılmasının uygun olmadığına inanılmaktadır.

Machine Translated by Google

Zencefili çaya ve yemeklere eklemek onu daha lezzetli hale getirmekle kalmaz, aynı zamanda soğuk algınlığını önlediği ve ortadan kalkması için gereken süreyi azalttığı da bilinir. Boğaz ve göğüs ağrılarını da giderir. Balla karıştırıldığında grip tedavisinde ve boğaz ağrısını azaltmada güçlü bir bitkidir. Ayrıca öğütülebilir veya küçük parçalar halinde kesilebilir ve sıcak karışıma eklenebilir. su.

Chlorella , sadece harika bir besin kaynağı olmakla kalmayıp aynı zamanda bağışıklık sistemini güçlendirdiği bilinen küçük, tek hücreli bir yeşil algdir.

Güçlü bir bağışıklık sistemi virüslerle savaşmaya yardımcı olur, dolayısıyla enfeksiyonu önler veya enfeksiyonun yayılmasını durdurur.

Machine Translated by Google

Papatya, tıbbi amaçlar için bitkisel infüzyonlar yapmak için kullanılır. Bu papatya benzeri bitki, mide-bağırsak bozuklukları için bir tedavidir ve iltihapları ve ülserleri giderir. Sıcak suya ilave edilen suyunun çıkması için ezilmesi tercih edilir.

Cayenne biberi şüphesiz dünyanın en güçlü bitkilerinden biridir. Biri yaygın grip, boğaz ağrısı, mide rahatsızlığının tedavisi ve hafifletilmesi ve mantarlar gibi diğer patojenlerin oluşumunun önlenmesi olmak üzere çok sayıda tıbbi değere sahiptir. Yemeklere baharat olarak eklenir.

Machine Translated by Google

Yaban mersini sadece mutfak faaliyetleri için kullanılmaz, aslında güçlü bir şifalı bitkidir. Gastrointestinal sistemde meydana gelen bozuklukların ve dolaşım komplikasyonlarının tedavisinde kullanılır. Meyvenin suyu dolu veya yarısı dolu bir bardağa içilir. Tatlıdır, bu nedenle diğer bitkilerde olduğu gibi herhangi bir tatlandırıcı madde eklemenize gerek yoktur.

Halk arasında karayılan otu olarak bilinen yabani ot, böbrek enfeksiyonları ve boğaz ağrısı tedavisinde kullanılmaktadır. Etkilerinin görülmesi için bitkinin suyu sıkılır ve birkaç gün içilir. Ancak bitkinin; baş dönmesi, baş ağrısı, nöbetler, mide bulantısı, kusma, terleme ve düşük tansiyon.

Machine Translated by Google

Acı biber, özellikle Hindistan gibi Asya ülkelerinde çok uzun süredir geleneksel halk tıbbında kullanılmaktadır. Herpes ve diğer solunum yolu enfeksiyonlarının tedavisinde kullanılır. Gıdalarda kullanılır veya su veya süte katılarak topikal olarak uygulanır ve dünyada en yaygın kullanılan baharatlar arasındadır.

Sarımsak tartışmasız geleneksel bir ilaçtır. Siğil, grip ve soğuk algınlığı gibi birçok rahatsızlığa çare olarak kullanılır . Yulaf ezmesi banyosu yapmak veya siğillerin üzerine soğan dilimleri koymak gibi genital siğilleri tedavi etmenin başka doğal yolları da vardır . Ancak soğanın yeterli olduğu bilimsel olarak kanıtlanmamıştır. Doktorunuza görünmenizi tavsiye ederim çünkü bu ilaçlar siğillere neden olan HPV'yi değil sadece siğilleri iyileştirir. Çiğ sarımsak çiğnemenin yüksek tansiyon hastalarına iyi geldiği söylenir. Çoğu insan, kolayca gitmeyen bir koku bıraksa da, bir gıda olarak sarımsak kullanır.

Machine Translated by Google

Astaragalus kökü grip için önleyici tedbir olarak kullanılır. Vücudun virüslerle savaşmasını sağlayan vücudun bağışıklık sistemini güçlendirerek en iyi şekilde çalışır. Halihazırda grip olduğunuzda değil, bir grip mevsimi olacağını tahmin ettiğinizde kullanmanız önerilir . Çayda kullanın veya yemeklerde pişirin.

Kapsül olarak veya çay içinde alınan Cat'sclaw, güçlü bir antiviral, antibakteriyel ve antifungal bitkidir. Aynı zamanda çok güçlü bir bağışıklık güçlendiricidir.

Aloe veradan bahsetmeden bitkilerden bahsetmek olmaz . Neredeyse her şeyi tedavi eden bir bitkidir. Sisal bitkisi ile aynı familyadandır. Çok acıdır ve ek bir tatlandırıcı gerektirebilir; bal tercih edilir. Oral veya topikal olarak uygulanabilir ve çok etkili kabul edilir.

Machine Translated by Google

Mürver ağacının kökleri, yaprakları, tohumları ve meyveleri soğuk algınlığı ve grip tedavisinde kullanılır. Bitkide yüksek oranda siyanür bulunduğundan ilaç olarak kullanmadan önce tamamen kaynatmanız gerekmektedir.

Kekik yağı ilaç olarak ve yemeklerde tat verici olarak kullanılmaktadır. İyileşme sürecini hızlandırdığı ve topikal olarak uygulandığında cildin tahriş olmasını önlediği için güçlü bir antiviral ilaçtır.

Meyan kökü mide ülserlerinin tedavisinde çay olarak kullanılır ve tek başına içildiği gibi başka bir bitki çayı ile karıştırılarak da kullanılabilir. Hem antibakteriyel hem de antiviraldir.

Machine Translated by Google

Bölüm 3
ORTAK BAKTERİ ENFEKSİYONLAR VE DOĞAL ANTİBİYOTİK KAYNAKLARI

İnsan vücudunda bulunan bakterilerin çoğu zararlı değildir; aksine oldukça faydalıdırlar. Vücudumuzdaki bakterilerin sadece %1'inin zararlı olduğuna inanılmaktadır. Geri kalanlar, sindirime ve diğer önemli vücut işlevlerine yardımcı olmada faydalıdır. Hatta bazı bakterilerin kanser riskini önlediği, solunum ve idrar yollarına yardımcı olduğu bilinmektedir.

Virüslerden farklı olarak bakteri, canlı bir hücreye bağlanmadan kendi kendine yaşayabilen ve üreyebilen canlı bir mikroorganizmadır. Boyut olarak da virüslerden daha büyüktürler.

Machine Translated by Google

3.1 YAYGIN BAKTERİYEL ENFEKSİYONLAR

Tüm bakterilerin zararsız ve faydalı olmadığı yaygın bir bilgidir; bazıları oldukça zararlıdır ve kişinin sağlığı üzerinde önemli etkilere neden olabilir. Bu enfeksiyonlardan bazıları şunlardır: Tüberküloz, özellikle Sahra Altı Afrika'da milyonlarca insanı etkiler. Çok bulaşıcıdır ve hava yoluyla bulaşır. Akciğerler dahil olmak üzere solunum sistemini etkiler ve zamanında tespit edilip tedavi edilmezse öldürebilir.

Diğer yaygın bakteriyel enfeksiyonlar arasında Tifo, Tetanoz, Frengi, Pnömoni, Hansen hastalığı, diş çürüğü, diş eti iltihabı, epiglottit, bademcik iltihabı, lejyoner hastalığı, boğmaca, şarbon ve menenjit bulunur.

Güvensiz seks yoluyla bulaşan bakteriler vardır. Bunlar şunları içerir: sifiliz, klamidya ve gonore. Bu enfeksiyonlar tedavi edilebilir. Pelvik inflamatuar hastalık gibi başka komplikasyonları önlemek için erken teşhis ve tedavi önerilir .

Prostatit , erkeklerde prostat bezini etkileyen bakteriyel bir enfeksiyondur. Kadınlarda bazı bakteriler idrar yolu enfeksiyonuna neden olur.

Machine Translated by Google

3.2 Doğal ev yapımı antibiyotikler

Antibiyotikler ayrıca antibakteriyel ilaçlar olarak da adlandırılabilir. Farmasötik antibiyotikler, belirli mantar türlerinden elde edilir. Bakteriyel enfeksiyonların tedavisinde ve yönetiminde kullanılırlar. Aşırı antibiyotik kullanan kişilerin ilaçlara karşı direnç geliştirdiği bilinmektedir: bu, ilaçların alındığında işe yaramayacağı anlamına gelir.

Doktorlar tarafından reçete edilen farmasötik antibiyotiklerin çoğu mide bulantısı, baş dönmesi ve kusma gibi yan etki belirtileri gösterebilirken, bazıları kızarıklık veya kaşıntı gibi alerjik reaksiyonlara neden olabilir; bazıları belirli vücut işlevlerine yardımcı olan iyi bakterileri bile öldürebilir. Doğal kullanımında yan etkileri göz ardı edemeyiz; ancak varsa daha az yan etki vardır ve çoğu yönetilebilirdir.

Bazı bitkilere alerjisi olan milyonlarca insan var: bazı insanlar fındıklara, diğerleri bala ve diğerleri de meyvelere alerjisi olabilir. Doğal ilaçları kullanmanın bir avantajı, enfeksiyonunuz için birden fazla doğal tedavi bulmanın yaygın olmasıdır. Bu durumda alerjiniz olmayanı tercih edebilirsiniz. Mevcut yaygın doğal antibiyotiklerden bazılarına ve tedavi ettikleri enfeksiyonlara bir göz atalım.

Machine Translated by Google

Sarımsak ve soğan, çok eski zamanlardan beri antibakteriyel ve antiviral özellikleri nedeniyle kullanılmaktadır. İltihabı azaltmaya ve hipertansiyon ve inme riskini azaltmaya yardımcı olduklarına inanılmaktadır.

C vitamini açısından zengin herhangi bir gıdanın antibakteriyel ve antiviral özellikler içerdiği kanıtlanmıştır. Vücudun bağışıklığını güçlendirir, vücudun kendini savunmasını sağlar ve ayrıca iyileşmeyi hızlandırmaya yardımcı olur. C vitamininin ana kaynakları çilek, limon ve misket limonu, ananas, kavun ve portakal gibi meyveler ve brokoli, domates, ıspanak, lahana ve lahana gibi çoğu sebzedir . Kivi meyvesi sadece C vitamini açısından zengin olmakla kalmaz, aynı zamanda diğer tüm gerekli besinleri de içerdiğine inanılır. Tüm besin öğeleriniz için en iyi meyvedir ve aynı zamanda en pahalı meyvelerden biridir.

Machine Translated by Google

Okaliptüs ağacı , bakteriler dahil çoğu patojeni öldüren güçlü bir antiseptik üretir. Çaya eklenir ve harika bir tat verir.

Bazı bakteriler yediğimiz yiyecekler yoluyla bulaşır. Yediğiniz yemekte yaban turpu kullanmak . Bakteriler vücuda girmeden önce öldürülür. Sebze olarak kullanılır.

Machine Translated by Google

Hindistan cevizi yağı, laurik asit olarak bilinen önemli bir madde içerir. Ana işlevi patojenleri çözmektir. Yağı yemeklerin hazırlanmasında kullanılabilir veya yağı tek başına içilebilir.

Bilim adamları , vücuda iyi bakterilerin verilmesine yardımcı olmak için fermente sebzeler gibi fermente gıdaların kullanılmasını önerdiler . Bu gıdalar probiyotik olarak bilinir ve antibiyotiklerle birlikte kullanılması önerilir.

Machine Translated by Google

Hatmi kökünün ağrı kesici özelliği olduğu bilinmektedir. İdrar yollarındaki bakterileri öldürmede de etkilidir. En iyi infüzyon şeklinde (sıcak su ile) ağızdan alınır. İdrar yolu enfeksiyonunu tedavi etmek için kullanılabilecek başka bir bitki civanperçemidir . Çay olarak da kullanılır. Rahim kasılmasına neden olabileceğinden hamilelik sırasında kullanılması önerilmez.

Zerdeçal , genellikle sarı/turuncu bir toz oluşturmak için öğütülen çok güçlü bir şifalı bitkidir. Bakteriyel, fungal ve viral enfeksiyonlar dahil olmak üzere birçok enfeksiyonun tedavisinde kullanılır.

Machine Translated by Google

4. Bölüm

DOĞAL ÇÖZÜMLER

MANTAR ENFEKSİYONLARI

İnsanlarda enfeksiyona neden olabilen bakteri ve virüslerin dışında başka patojenler de vardır. En son keşfedilen patojen 'deli dana hastalığına' neden olan prion'dur. 1997 yılında keşfedilmiştir.

Machine Translated by Google

3.1 MANTAR ENFEKSİYONLARI

Mantar enfeksiyonlarına mantarlar neden olur. Bunlar insanlarda hastalıklara neden olabilen mikroplardır. Bağışıklık sistemi zayıflamış kişiler, hayatı tehdit eden mantar enfeksiyonlarından muzdarip olma eğilimindedir. Deri, tırnak ve maya enfeksiyonları mantar enfeksiyonlarına örnektir.

Mantar enfeksiyonları, bakterileri öldüren farmasötik antibiyotiklerle tedavi edilemez; bunun nedeni hücre tiplerindeki farklılıklarıdır.

Mantarların neden olduğu yaygın bir enfeksiyon, pamukçuk olarak da bilinen kandidiyazdır ; çoğunlukla kadınları etkiler ve ağız ve vajina enfeksiyonuna neden olur. Umumi tuvaletlerin veya temiz tutulmayan tuvaletlerin kullanılmasıyla bulaşır. Bazı insanlar, öyle olmasa da cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyonla karıştırabilir. Diğer yaygın mantar enfeksiyonları ise; sporcu ayağı, saçkıran, vadi humması ve sporcu kaşıntısı.

Mantarları tamamen ortadan kaldıran birçok antifungal ilaç vardır. Mantar hücreleri ile insan hücreleri arasındaki benzerlik nedeniyle, antifungal ilaçlar mantar hücreleri yerine insan hücresine saldırabilir. Bu, gerçekleşirse ciddi komplikasyonlara neden olabilir.

Geleneksel tıbbın mantar önleyici özellikler içerdiği bulunmuştur; ancak mantarları tamamen ortadan kaldırdığı kanıtlanmamıştır.

Mantar enfeksiyonlarını yok etmede kullanılabilecek tüm patojenleri öldüren bitkiler vardır. Bakteriyel ve viral enfeksiyonlardan farklı olarak, mantar enfeksiyonlarını önlemek kolaydır.
Tarçın, kimyon, karanfil, küçük hindistan cevizi, yaban turpu ve demirhindi halka kurtlarını tedavi ettiği bilinmektedir.

Machine Translated by Google

Calendula , losyon veya infüzyon olarak hazırlandığında pembe göz tedavisinde kullanılır.
Usnea , maya enfeksiyonları ve vajinoz tedavisinde kullanılan şifalı bir bitkidir.

Machine Translated by Google

Viral, bakteriyel ve fungal enfeksiyonların tedavisinde kullanılan diğer temel bitkiler.

Hodan amipli dizanteri, astım, idrar yolu enfeksiyonu, kolik ve ishali tedavi etmek için kullanılan geleneksel bir şifalı bitkidir.

Mesane sargısı, guatr, artrit, sindirim bozuklukları, bronşit, kabızlık gibi hastalıkların kapsamlı tedavisinde ve bağışıklık sistemini güçlendirmede kullanılan bir bitkidir.

Hint yağı, bazı insanlar tarafından genital siğillerin tedavisinde kullanılır. Bazı insanların dayanamayacağı kötü bir kokusu vardır.

Nane adaçayı, zeytin gibi diğer bitkilerle karıştırıldığında güçlü bir bitkidir.

Sıcak hardal, astımı ve alerjisi olan kişilerde tıkanıklığı gidermek için kullanılır.

Sığırkuyruğu çiçekleri sarımsakla birleştirilir veya patojenleri öldürmek için demlenmiş bir yağ oluşturmak için kullanılır.

Uvaursi, sis patojenlerini öldüren güçlü bir bitkisel ilaçtır. O kadar güçlü ki, iki haftadan fazla kullanılması tavsiye edilmiyor.

Machine Translated by Google

Çok önemli olan başka bitkiler de var. Bazıları kanıtlanmış, bazıları ise hala bilimsel araştırma aşamasında: Badem

Machine Translated by Google

Chirayata

Machine Translated by Google

Kurşun otu

Machine Translated by Google

Efedra

Machine Translated by Google

Kış kavunu

Machine Translated by Google

Kereviz

Machine Translated by Google

heena

Machine Translated by Google

peepal

Machine Translated by Google

kırmızıbiber

Machine Translated by Google

Kişniş

Machine Translated by Google

Madhuca

Machine Translated by Google

Biberiye
Valerian Domuz otu Takke

Machine Translated by Google

Betel

Machine Translated by Google

Ghee

Machine Translated by Google

Lavanta

Machine Translated by Google

ispagula

Machine Translated by Google

Kadife çiçeği

Machine Translated by Google

Karahindiba

Machine Translated by Google

Kelp

Machine Translated by Google

sandal ağacı

Machine Translated by Google

turpeth

Machine Translated by Google

dikenli elma

Machine Translated by Google

Chalmogra

Machine Translated by Google

Demirhindi

Machine Translated by Google

Arjuna

Machine Translated by Google

kaba saman

Machine Translated by Google

Embelica

Machine Translated by Google

Altın Mühür

Machine Translated by Google

Cassia kapsülü

Machine Translated by Google

kafur

Machine Translated by Google

Bitkisel

Machine Translated by Google

Pancar kökü

Machine Translated by Google

yonca

Machine Translated by Google

Meyankökü

Machine Translated by Google

şerbetçiotu

Machine Translated by Google

defne meyvesi

Machine Translated by Google

Rezene

Machine Translated by Google

Havuç

Machine Translated by Google

kava kava

Machine Translated by Google

Dereotu

Machine Translated by Google

Vasaka

Machine Translated by Google

Reyhan

Machine Translated by Google

kedi nanesi

Bunlar, insanların insan hastalıklarını tedavi etmek için kullandıkları şifalı bitkilerden sadece birkaçı. Göreceğiniz gibi, bazıları tüm dünyada bulunurken diğerleri yalnızca belirli bölgelerde bulunur.

Machine Translated by Google

Bölüm 5

TEDAVİ İÇİN DOĞAL ÇÖZÜMLER

ALERJİLER

Tüm dünyada milyonlarca insan alerjiden muzdariptir. Alerjiler, bir kişinin vücudunun belirli bir maddeye karşı verdiği olumsuz tepkilerdir. İnsanların pek çok şeye alerjisi vardır, en yaygın alerjilerden bazıları protein alerjileri, polen kaynaklı alerjileri içerirken, bazı insanlar belirli kumaşlara, kuruyemişlere, bala, kedilere, köpeklere, toza, soğuğa ve daha pek çok şeye alerjidir.

Alerjiler genellikle hapşırma, kaşıntı ve tıkanıklık ile karakterizedir. Hapşırma ve kaşıntıyı hafifleten çok sayıda farmasötik ilaç vardır, ancak tıkanıklığı azaltan neredeyse hiç yoktur. Bu ilaçların çoğu aynı zamanda pahalıdır ve uyuşukluk ve burun tahrişi gibi yan etkileri vardır. Çoğu doğal ilacın, varsa daha az yan etkisi vardır; ancak, yalnızca alerjinin oluşmasını engelleyerek çalışırlar.

En basit korunma şekli, alerjenle temas ettikten sonra mümkün olan en kısa sürede su ile durulamaktır. Polen tanelerini etkili bir şekilde durulamak için suya tuz eklenebilir.

Sık sık Omega-3 içeren yiyecekler yemek, bir kişinin alerjik reaksiyonlardan muzdarip olma olasılığını azaltır. Yaygın olan yiyecekler

Machine Translated by Google

Omega-3 ile zenginleştirilmiş; balık, yumurta ve keten tohumu yağı. Yaban turpu, acı biber ve ısıtılmış hardal kullanmak da geçici olarak dekonjesyona yardımcı olabilir.

İşe yarayan bazı doğal antihistaminikler var, biri ısırgan otu , diğeri ise butterbur. Bu doğal ilaçlar, yan etkileri olmadığı için farmasötik ilaçlara göre bir avantaja sahiptir.

Belirli bir yiyeceğe alerjiniz varsa, ondan tamamen kaçınabilirsiniz. Bu mümkün değilse, riskli olmasına ve bilinen bir başarı şansı olmamasına rağmen kullanılabilecek alışılmışın dışında bir yöntem vardır. Bu, alerjiniz olan yiyeceği daha sık tüketmeyi içerir, bazı insanlar bunun vücudu yiyeceğe alıştırdığına inanılır. Bu yöntem ciddi alerjik reaksiyonlara neden olabileceğinden tavsiye edilmez.

Machine Translated by Google

ÇÖZÜM

Enfeksiyonları, alerjileri tedavi etmek veya kansere yakalanma riskini azaltmak için kullanılabilecek birçok bitki vardır. Anlamanız gereken en önemli şey, önlemenin her zaman tedaviden daha iyi, daha ucuz ve daha kolay olduğudur. Sağlığınız söz konusu olduğunda doğru kararları vermek size kalmıştır. Unutma, sahip olduğun tek şey sağlığın. Sağlıklı bir yaşam tarzı yaşamak tartışılamaz; ya oradasın ya da değilsin.

Yaygın basit hastalıkları önlemek ve tedavi etmek pahalı olmak zorunda değildir, sağlık rejiminize doğal ilaçları dahil ederek bunu sorunsuz hale getirebilirsiniz. Her yerde bulunan doğal ilaçlar hakkında birçok bilgi kaynağı vardır. En önemli sağlık ipuçlarından bazılarını öğrenmeyi kendinize görev edin ve bunları günlük aktivitelerinize uydurmaya çalışın. Bu kitapta ihtiyacınız olan tüm cevapları bulamamanız durumunda kapsamlı bir araştırma yapın.

Bu kitabın , bir kişinin kendi sağlık yargısının veya tıbbi tedavisinin yerine geçmeyi amaçlamadığını vurgulamam önemlidir .
Teşhis değerlendirmesi ve reçete için doktorunuzu ziyaret etmek, yapmanız gereken ilk şeydir. Bu kitap sadece soğuk algınlığı gibi basit hastalıkların tedavisi ve/veya (kişinin farmasötik ilaçlara dirençli hale gelmesi durumunda) geleneksel olmayan alternatif tedavi yöntemleri veya öksürük gibi acil bir tıbbi durumda kullanılabilecek yöntemler hakkında öneriler sunmaktadır. gece geç saatlerde

Unutulmaması gereken çok önemli bir nokta, farmasötik ilaçların aşırı kullanımının sağlığınız için iyi olmadığıdır. Uyuşturucu kötüye kullanımı, uyuşturucu kullanımını ifade eder.

Machine Translated by Google

ilaçlar, tasarlanmamış herhangi bir amaç için. Örneğin viral enfeksiyonların tedavisinde antibiyotik kullanılması; çalışmayacak. Bunları mümkün olduğunca, mümkün olduğunca kullanmaktan kaçının. Sabırlı olun, diğer tüm ilaçlar gibi şifalı otların da sonuçlarının alınması zaman alabilir.
görülen.

Tüm doğal ilaçlar komplikasyonsuz değildir. Dozu, önlemleri ve kullanım koşullarını ve/veya olası yan etkileri öğrenmek için güvenilir bir bitki uzmanına danışın. Örneğin, kırmızı biberin güçlü bir şifalı bitki olduğu biliniyor ancak bazı cilt kanseri vakalarıyla da ilişkilendiriliyor. Daha güvenli bir sonuç için bilimsel olarak kanıtlanmış ilaçları denemeniz önerilir. Ancak, bu basit çareleri kullandıktan sonra başarılı hikayeleri olan tanıdığınız kişilerin de fikrini isteyebilirsiniz; yine de bu, tedavinin sizin için de işe yarayacağını garanti etmez. Virüs ve bakterilerin tedavisinde, gerçekten işe yarayıp yaramadığını öğrenmek için geleneksel tıbbı kullandıktan sonra bile doktora gidin.

Egzersiz yapmak, doğru türde yemek yemek, yeterli sıvı almak ve bol bol dinlenmek, bir kişinin alabileceği en iyi önleyici tedbir olabilir. Sürdürülebilir sağlıklı bir yaşam tarzı için doğal bitkileri yemeğinize dahil edin. Çoğu, vücuda patojenleri savuşturmak için ihtiyaç duyduğu gücü sağlayan bağışıklık güçlendiriciler olarak hareket eder; sık sık almak vücudunuzun yeterli korumaya sahip olmasını sağlayacaktır.

Bazı bitkilerin acı olduğunu veya hoşunuza gidecek kadar güçlü bir kokuya sahip olduğunu fark ederseniz, bitkinin daha iyi kokmasını veya tadını daha iyi hale getirmek için başka bir doğal madde kullanmayı deneyin. Örneğin Aloe Vera kullanırken tatlı olması için şeker yerine bal ekleyin; sarımsak kokusu çok güçlü ise nane adaçayı veya zencefil ekleyin. Onu tamamen doğal tutmaya çalışın; yemeklerinizde suni baharat ve gıda boyaları kullanmaktan kaçının, kek yapımında bitkisel yağ yerine zerdeçal, nane, biberiye, zeytinyağı, salça yerine çiğ domates ve yabanmersini suyu gibi doğal malzemeleri tercih edi

Machine Translated by Google

yaban mersini özünün yeri.

Bu bilgiyi yararlı bulduğunuzu ve sağlığınız söz konusu olduğunda bir sonraki büyük adımı atmaya hazır olduğunuzu içtenlikle umuyorum. Sağlığınızla kumar oynamayın.

“Yedikleriniz ilacınız, ilacınız yedikleriniz olsun” -
Hipokrat

Machine Translated by Google

Feragatname

Lütfen bu kitabın yalnızca bilgi amaçlı olduğunu unutmayın. Eğer bir hastalığınız varsa lütfen doktorunuza danışınız. Bu kitabın yazarı, bu kitaptaki bilgileri kullanmanız sonucunda karşılaşabileceğiniz herhangi bir yan etkiden veya sorundan sorumlu değildir.